



Šokolādi izgatavo no kakao pupiņām un daudzi uzskata pupiņas par dārzeņiem. Tomēr kakao pupiņas netiek pieskaitītas pie pākšaugiem, jo tās ir kakao koka augļi.

Pasaulē ir četrā veida **šokolādes**: tumšā, piena, baltā un sarkanā šokolāde. “Rubīna” jeb sarkano šokolādi atklāja tikai 2017.gadā. Jaunās šokolādes krāsa ir dabīga – bez krāsvielām un garšas pastiprinātājiem. To ražo no īpašām Ruby kakao pupiņām, kuru sārtā krāsa un ogām līdzīgā garša tiek iegūta dabīgi.

Tumšajā šokolādē ir ļoti augsts antioksidantu saturs tādēļ tā var būt ļoti laba **veselībai**, novērst zobu smaganu iekaisumu un eroziju, uzlabot smadzeņu darbību **un** var pozitīvi ietekmēt arī sirdi – tumšā šokolāde var būt īpaši iedarbīga pret sirds un asinsvadu slimībām.

Šokolāde ir ekskluzīvs saldums arī pateicoties tās brīnišķīgajai smaržai. Kakao ir nomierinošas īpašības, kas palīdz pārvarēt uztraukumu.

